

Kontinuerlig eller långcykelanvändning av kombinerade hormonella preventivmedel

Giltig fr.o.m. 2020-04-21

Studier av kombinerade p-piller har visat att kortare hormonfria uppehåll på 4 dagar i stället för 7 dagar ger högre effektivitet, dvs. ett bättre skydd mot graviditet. Färre och kortare hormonfria intervall medför också positiva hälsoeffekter för kvinnor som lider av menscykelrelaterade tillstånd såsom:

- dysmenorre
- menorrhagi
- PMS/PMDS
- endometrios
- menstruationsrelaterad migrän (utan aura)
- humörsvängningar i samband med kombinerad hormonell antikonception

Alla monofasiska kombinerade metoder (p-piller, p-ring, p-plåster) kan användas kontinuerligt eller i längre cykler.

P-piller

Kvinnan tar sina aktiva p-piller (inte placebotabletter) kontinuerligt tills hon får en *genombrotts-blödning*. Då gör hon ett uppehåll på 4 dagar och startar sedan med p-pillren igen. 21 dagar med aktiva tabletter är obligatoriskt, dvs. de hormonfria uppehållen får inte göras tätare även om olaga blödningar skulle uppkomma.

P-ring

Kvinnan använder vaginalringen i 3 veckor (=obligatorisk fas) och byter direkt till en ny. När hon får en *genombrottsblödning* tar hon ut ringen under 4 dagar och påbörjar därefter en ny period med ring under minst 3 veckor.

P-plåster

Kvinnan byter plåster en gång per vecka tills hon får en *genombrottsblödning*. Då gör hon ett uppehåll i 4 dagar innan ny plåsterperiod påbörjas. Obligatorisk fas 3 veckor.

Långcykelanvändning

Vid kontinuerlig användning blir blödningarna oförutsägbara. Om kvinnan vill planera sina blödningar gör hon ett tablett-, ring- eller plåsteruppehåll på 4 dagar, när det passar henne. *Bortfallsblödning* kommer då i anslutning till den hormonfria perioden.

Om kvinnan glömmer ett eller flera p-piller kan hon också välja att göra ett 4 dagars uppehåll, under förutsättning att den obligatoriska fasen på 3 veckor respekteras. Det första missade p-pillret kan då räknas som dag 1 i tablettuppehållet.

Referenser:

Läkemedelsverket: Antikonception Behandlingsrekommendation , april 2014

SFOG/FARG, rapporter www.sfog.se

Family planning – A Global Handbook for Providers, WHO 2018